

KARTA KURSU
rok akademicki 2023/ 2024

Kierunek: Psychologia
Forma prowadzenia zajęć: stacjonarne

Stopień: jednolite magisterskie
Rok: III
Semestr: VI (letni)

Nazwa	Pomoc psychologiczna dorosłym
Nazwa w j. ang.	Adults` counselling

Koordynator	dr Urszula Tokarska	Zespół dydaktyczny
		dr Urszula Tokarska – wykład dr Natalia Czyżowska – ćwiczenia
Punktacja ECTS*	4	

Opis kursu (cele kształcenia)

Wiedza: Zdobycie wiedzy na temat koncepcji i strategii udzielania profesjonalnej pomocy psychologicznej dorosłym. Poznanie różnorodnych form profesjonalnej pomocy psychologicznej.

Umiejętności: Doskonalenie umiejętności z zakresu komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz budowania relacji podczas udzielania pomocy. Wzbogacanie umiejętności korzystania z istniejących (i konstruowania własnych) narzędzi oddziaływań praktycznych w zakresie udzielania pomocy osobom dorosłym.

Kompetencje: Rozwijanie wrażliwości na potrzeby psychologiczne osób dorosłych podczas planowania samodzielnego prowadzenia spotkań indywidualnych i grupowych prowadzących do rozwiązania sytuacji problemowej. Planowanie dalszego rozwoju kompetencji własnych.

Warunki wstępne

Wiedza	Znajomość podstawowych pojęć i teorii z zakresu rozwoju po adolescencji, psychologii emocji, psychopatologii.
Umiejętności	Czytania ze zrozumieniem literatury psychologicznej z wymienionych obszarów.
Kursy	-

Efekty uczenia się

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Wiedza	<p>W01 Zna klasyczne i współczesne koncepcje z zakresu udzielania profesjonalnej pomocy psychologicznej ze szczególnym uwzględnieniem jej znaczenia w obszarze psychologii człowieka dorosłego.</p>	<p>K_W01 K_W07</p>
	<p>W02 Posiada wiedzę o możliwościach i ograniczeniach udzielania profesjonalnej pomocy psychologicznej.</p>	<p>K_W07 K_W12</p>
	<p>W03 Zna konkretne metody udzielania profesjonalnej pomocy psychologicznej człowiekowi dorosłemu i rozumie ich związek z celami, jakie stawia przed podejmowanymi w tym zakresie działaniami.</p>	<p>K_W09 K_W14</p>
	<p>W04 Wie, jakie instytucje kształcą i zatrudniają psychologów-praktyków zajmujących się określonymi formami pomocy psychologicznej.</p>	<p>K_W10 K_W15</p>

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Umiejętności	<p>U01 Potrafi samodzielnie opracować plan/ program pracy w zakresie udzielania indywidualnej bądź grupowej pomocy psychologicznej człowiekowi dorosłemu z wykorzystaniem klasycznych i/ lub współczesnych koncepcji i modeli w tym zakresie.</p>	<p>K_U07 K_U08</p>
	<p>U02 Potrafi samodzielnie przeprowadzić indywidualne i/ lub grupowe spotkanie, którego celem jest zdiagnozowanie i/ lub praca nad rozwiązaniem określonej sytuacji problemowej czy kryzysowej.</p>	<p>K_U07 K_U09</p>
	<p>U03 Wykorzystuje w sposób profesjonalny wybrane pojęcia z zakresu psychologii udzielania pomocy w trakcie konstruowania narzędzi oddziaływań praktycznych (edukacyjnych, profilaktycznych i terapeutycznych).</p>	<p>K_U02 K_U06</p>
	<p>U04 Zyskuje pogłębione rozumienie drugiego człowieka oraz doskonali empatię; posiada umiejętność nawiązywania kontaktu oraz inicjowania i podtrzymywania rozmowy w trudnych obszarach tematycznych.</p>	<p>K_U04 K_U10</p>

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Kompetencje społeczne	K01 Dostrzega i docenia związek pomiędzy wyborem odpowiedniego modelu ogólnego oraz szczegółowych narzędzi pracy, a efektami podejmowanych przez siebie działań pomocowych.	K_K02 K_K06
	K02 Efektywnie pracuje w grupach zadaniowych i problemowych, wykazując się umiejętnością dojrzałej komunikacji (w zakresie budowania kontaktu, jasności celów i oczekiwań), z zachowaniem zasad etyki zawodowej.	K_K01 K_K03
	K03 Wykazuje się poszanowaniem zasad autonomii i podmiotowości w relacjach z osobami badanymi i/ lub uczestnikami procesu terapeutycznego bądź psychoedukacyjnego.	K_K01 K_K05
	K04 Ma świadomość, jakie kompetencje powinien rozwijać aby efektywnie udzielać różnych form praktycznej pomocy psychologicznej i wie, gdzie i jak może te kompetencje rozwijać.	K_K02 K_K04

		Organizacja										
Forma zajęć	Wykład (W)	Ćwiczenia w grupach										
		A		K		L		S		P		E
Liczba godzin	15			30								
45												

Opis metod prowadzenia zajęć

- Całość kursu odbywa się w trybie stacjonarnym.
- Wykład multimedialny z elementami dyskusji grupowej.
- Konwersatoria odbywają się w trybie stacjonarnym w formule warsztatu specjalistycznych umiejętności praktycznych: dyskusja, studia przypadków, praca w grupach kilkuosobowych, ćwiczenia indywidualne i binarne, prezentacja projektów grupowych przygotowanych przez studentów.

Formy sprawdzania efektów uczenia się

	E – learning	Gry dydaktyczne	Zajęcia terenowe	Praca laboratoryjna	Projekt indywidualny	Projekt grupowy	Udział w dyskusji	Referat	Praca pisemna	Egzamin pisemny
W01						X	X	X		
W02						X	X	X		
W03						X	X	X		
W04						X	X	X		
U01						X	X			
U02						X	X			
U03						X	X			
U04						X	X			
K01						X	X			
K02						X	X			
K03						X	X			
K04						X	X			

Kryteria oceny	<p>Warunki zaliczenia kursu:</p> <ul style="list-style-type: none"> Wykład: pełna obecność na wykładach (zaliczanie nieobecności zgodnie ze wskazówkami prowadzącego, m. in. w formie referatowej) oraz aktywność w dyskusji. Konwersatoria: min. 90% obecności oraz aktywny udział w zajęciach (przygotowanie do zajęć zgodnie z bieżącymi wskazówkami prowadzącego; projekt grupowy – prezentacja na zajęciach dotycząca jednej z wybranych form oddziaływań psychoprophylaktycznych).
----------------	--

Uwagi	<ul style="list-style-type: none"> Kurs kierunkowy na III roku psychologii stacjonarnej
-------	--

Treści merytoryczne (wykaz tematów)

<p><u>Wykład</u> (15 godzin)</p> <ol style="list-style-type: none"> Wprowadzenie do problematyki udzielania pomocy psychologicznej w kontekście określonych faz rozwoju w dorosłości oraz podstawowych obszarów problemowych tego okresu w życiu (<i>kryzysy rozwojowe: ćwierci i połowy życia oraz bilansowania życia w wieku senioralnym; harmonizowanie życia prywatnego i zawodowego, rozwój osobisty</i>). Różnorodność rodzajów (<i>interwencja kryzysowa, psychoprophylaktyka, terapia par, terapia rodzinna i systemowa, poradnictwo, coaching</i>) oraz form udzielania pomocy psychologicznej (<i>pomoc indywidualna i grupowa, terapia zajęciowa</i>).

3. Teorie i etapy procesu pomagania. Przegląd szkół i kursów z psychoterapii. Pomoc psychologiczna osobom dorosłym w ujęciach klasycznych oraz nowatorskich (m. in. podejścia *polifoniczno-dialogowego*, *poradnictwa egzystencjalnego* czy pracy z *archetypowymi scenariuszami życia*).
4. Możliwości i ograniczenia związane z koniecznością dostosowania form udzielania pomocy psychologicznej do wyzwań współczesności, w tym zapośredniczenie medialnie terapii i poradnictwa (*terapia drogą elektroniczną*, *internetowe portale pomocowe*, *internetowe grupy wsparcia*, *cyfrowe gry coachingowe*, *telefony zaufania*) oraz działania wrażliwe na różnice międzykulturowe.
5. Kwestie następstwa pokoleń (*pokolenie „prawdziwych bohaterów”*, *baby boomers*, *silent generation*, *milenialsów X, Y, Z* i *najmłodszej generacji*), a także komunikacji i transmisji mądrości międzypokoleniowej (w tym: *gerotranscendencji*).
6. Wybrane strategie i zasady udzielania pomocy psychologicznej wraz z zasadami ich stosowania (proces): *storytelling edukacyjny*, *coachingowy* i *terapeutyczny*. *Metody autobiograficzne i ludologiczne* w kontakcie pomocowym.
7. Wybrane strategie i zasady udzielania pomocy psychologicznej wraz z zasadami ich stosowania (odbiorca): *gerontologia narracyjna* (*dojrzewanie do mądrości* – możliwości rozwojowe w drugiej części życia).
8. Możliwości kształcenia wieloaspektowych kompetencji osób udzielających profesjonalnej pomocy psychologicznej osobom dorosłym, (m. in. w zakresie *samoświadomości*, *kontroli emocjonalnej*, *zarządzania czasem*, *przystosowania egzystencjalnego*). Idee *self-care* i *self-leadership*.

Ćwiczenia (30 godzin)

1. Pomoc psychologiczna – wprowadzenie.
2. Nawiązywanie kontaktu z klientem/ pacjentem (błędy popełniane przez osoby udzielające wsparcia).
3. Rola języka i komunikacji w pomocy psychologicznej.
4. Komunikacja bez przemocy – cz. 1 (spostrzeżenia i uczucia).
5. Komunikacja bez przemocy cz. 2 (potrzeby i prośby).
6. Psychoprofilaktyka – cz. 1: przykładowe propozycje oddziaływań o charakterze psychoprofilaktycznym.
7. Psychoprofilaktyka – cz.2: kampanie społeczne i programy dotyczące zdrowia psychicznego.
8. Psychoprofilaktyka cz. 3 – logiczny model tworzenia programów psychoprofilaktycznych.
9. Interwencja kryzysowa jako specyficzna forma pomocy psychologicznej.

10. Interwencja kryzysowa. Model RAPID.
11. Psychoterapia. Wprowadzenie.
12. Nurty psychoterapeutyczne.
13. Przykładowe techniki wykorzystywane w pracy terapeutycznej.
14. Model psychoterapii zintegrowanej.
15. Wspieranie rozwoju osobistego.
16. Coaching.

Wykaz literatury podstawowej

- Czabała, J. C., Kluczyńska, S. (red.). (2015). *Poradnictwo psychologiczne*. Wydawnictwo Naukowe PWN (rozdział 1).
- Carson, J., Muir, M., Clark, S., Wakely, E., & Chander, A. (2010). Piloting a gratitude intervention in a community mental health team. *Groupwork*, 20(3), 73-87.
- Drat-Ruszczak, K., Drażkowska-Zielińska E. (2005). *Podręcznik pomagania. Podstawy pomocy psychologicznej. Szkoły i kierunki psychoterapii*. Warszawa: Wydawnictwo SWPS Academica: (cz. I rozdział 1. Empatia to za mało, rozdział 2 Czy ja mogę zostać tym, który pomaga?; cz. II rozdział 9. Podejście psychoanalityczne, rozdział 10. Podejście behawioralne – poznawcze, rozdział 11. Podejście humanistyczne, rozdział 12. Podejście systemowe).
- Everly Jr, G. S., & Kennedy, C. M. (2019). Content Validation of the Johns Hopkins Model of Psychological First Aid (RAPID-PFA). Expanded Curriculum. *Crisis, Stress, and Human Resilience: An International Journal*, 1(1), 6-13.
- Gałdowa, A. (2000). *Powszechność i wyjątek. Rozwój człowieka dorosłego*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Gałdowa, A. (red.) (2005). *Psychologiczne i egzystencjalne problemy człowieka dorosłego*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Kargulowa, A. (2009). *Poradnictwo – kontynuacja dyskursu*. Warszawa: PWN (rozdział 4, 9 i 16).
- *Kodeks etyczno-zawodowy Psychologa*.
Wersja on-line: http://www.alteapoznan.pl/files/Kodeks_Etyczno-Zawodowy_Psychologa.pdf
- Kubacka-Jasiecka, D. (2010). *Interwencja kryzysowa. Pomoc w kryzysach psychologicznych*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne (cz. I rozdział 1. Pojęcie kryzysu psychologicznego (emocjonalnego); cz. II rozdział 1. Złożony rodowód interwencji kryzysowej, rozdział 2. Założenia i ogólne idee interwencji kryzysowej, rozdział 4. Modele interwencji kryzysowej).
- Okun, B. F. (2002). *Skuteczna pomoc psychologiczna*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia, Polskie Towarzystwo Psychologiczne (rozdziały 1, 4, 6 i 7).
- Oleś, P. (2013). *Psychologia przełomu połowy życia*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Oleś, P. (2011). *Psychologia człowieka dorosłego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Rash, J. A., Matsuba, M. K., & Prkachin, K. M. (2011). Gratitude and well-being: Who benefits the most from a gratitude intervention? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(3), 350-369.
- Straś-Romanowska, M. (2000). Paradoksy rozwoju człowieka w drugiej połowie życia a psychoprofilaktyka starości. W: B. Kaja (red.), *Wspomaganie rozwoju. Psychostymulacja i psychokorekcja* (s. 44-55). Bydgoszcz: Wyd. Uczelniane WSP.
- Tokarska U. (2013a). O potrzebie bycia potrzebnym. Miejsce generatywności w bilansie życiowym współczesnego człowieka. W: K. Mudyń (red.), *W poszukiwaniu międzypokoleniowej transmisji wzorców zachowań, postaw i wartości* (s. 9-29). Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Tokarska U. (2011). Narracyjna GRA (auto)BIOGRAFICZNA jako autorska forma wspomaganie rozwoju człowieka dorosłego. W: E. Dryll, A. Cierpka (red.), *Psychologia narracyjna. Tożsamość, dialogowość, pogranicza* (s. 219-239). Warszawa: Wydawnictwo Psychologii i Kultury Eneteia.

Wykaz literatury uzupełniającej

- Brzezińska, A. (2005). *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa*. Gdańsk: GWP.
- Cooper, M. (2010). *Efektywność psychoterapii i poradnictwa psychologicznego*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.
- Czabała, C. (red.) (2000). *Zdrowie psychiczne, zagrożenia i promocja*. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Fabjański, M. (2023). *Metafizyka dla neurotyka. Czym jest i czym mógłby być coaching filozoficzny?* Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Grzesiuk, L. (red.) (1995). *Psychoterapia. Szkoły, zjawiska, techniki i specyficzne problemy*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Grzywa, A. (2013). *Jak oswoić się z myślą o starości, umieraniu i śmierci*. Lublin: Wydawnictwo Słowa i Myśli.
- Hoare, C. (Ed.) (2006). *Handbook od Adult Development and Learning*. New York: Oxford University Press.
- Hollis, J. (2008). *Odnaleźć sens w drugiej połowie życia. Jak wreszcie naprawdę dorosnąć*. Warszawa: MT Biznes.
- Kotre, J., & Hall. E. (1990). *Seasons of Life. The dramatic journey from birth to death*. The University of Michigan Press.
- Lange, A. (2003). Analiza egzystencjalna – poszukiwanie zgody na życie. *Psychoterapia*, 2(125).
- Miller, W. R., & Rollnick S. (2014). *Dialog motywujący. Jak pomóc ludziom w zmianie*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Oettingen, G. (2018). *WOOP. Skuteczna metoda osiągnięcia celów*. Gdańsk: GWP.
- Rohr, R. (2017). *Spadać w górę. Duchowość na obie połowy życia*. Kraków: WAM.
- De St. Aubin, E., McAdams, D. P., & Tae-Chang, K. (2004). *The Generative Society. Caring for future generations*. Washington: APA Press.

- Rosenberg, M. B. (2016). *Porozumienie bez przemocy. O języku życia*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Sass-Stańczak, K., Czabała, J. Cz. (2015). Relacja terapeutyczna – co na nią wpływa i jak ona wpływa na proces psychoterapii? *Psychoterapia I*(172), 5-17.
- Szykuła, R. (2022). *Logoterapia i analiza egzystencjalna. Teoria i praktyka*. Warszawa: Eneteia.
- Tokarska, U. (2023). Adrenalina i sens. O życiu z pasją w ujęciu egzystencjalno-narracyjnym. *Horyzonty Wychowania*, 22(63), 23-32.
- Tokarska U. (2014). Przygotowanie do radzenia sobie z kryzysami życiowymi w perspektywie narracyjnej. W: D. Jasińska-Kubacka, K. Mudyń (red.). *Kryzysy i ich przezwyciężanie. Problemy interwencji i pomocy psychologicznej* (s. 247-265). Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Tokarska U. (2013b). Narracyjne ujęcie fenomenu miłości Roberta Sternberga w profilaktyce psychologicznej. *Ruch Pedagogiczny*, 44(1), 5-24.
- Tokarska U. (2010). Narracyjna GRA (auto)BIOGRAFICZNA jako autorska metoda profilaktyki problemów egzystencjalnych współczesnego człowieka. W: M. Śniarowska-Tlatlik (red.), *Psychologia bliżej bycia. Inspiracje egzystencjalne* (s. 133-142). Kraków: AT Group.
- Tokarska, U. (2007/a). Narracyjne formy wspomaganie rozwoju człowieka. W: B. M. Kaja, A. Molesztak (red.), *Wspomaganie rozwoju. Psychostymulacja. Psychokorekcja* (s. 114-133). Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.
- Tokarska, U. (2007/b). Archetypowe scenariusze życia a rozwój człowieka dorosłego. W: K. Węglowska-Rzepa, D. Fredericksen (red.), *Między świadomością a nieświadomością. Współczesność w perspektywie psychologii głębi* (s. 277-293). Warszawa: Wydawnictwo Eneteia.
- Twenge, J. M. (2024). *Pokolenia*. Sopot: Wydawnictwo Smak Słowa.

...

Ilość godzin w kontakcie z prowadzącymi	Wykład	15
	Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.)	30
	Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym	1
Ilość godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi	Lektura w ramach przygotowania do zajęć	29
	Przygotowanie projektu indywidualnego	
	Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie)	25
	Przygotowanie do egzaminu	-
Ogółem bilans czasu pracy		100
Ilość punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		4